

**ACTIVITÉS DE MOTRICITÉ GLOBALE (MG) &
MOTRICITÉ FINE (MF) MINIMISANT
LE CONTACT PHYSIQUE POUR LA SALLE DE CLASSE
INTÉRIEURE OU EXTÉRIEURE**

Cette ressource considère les directives actuelles que les enfants d'une même cohorte sont alloués de jouer ensemble, mais en minimisant le toucher entre eux, le toucher d'équipements en commun, etc. Si les directives changent, cette ressource pourrait plus s'appliquer et devrait être révisée.

L'espace et les équipements utilisés doivent être lavés/désinfectés selon les attentes/recommandations actuelles du conseil scolaire/gouvernement de l'Ontario. Le port du masque, la distanciation physique et l'hygiène des mains, entre autres, doivent être respectés.

Cerceaux chauds! (MG)

- Placer des cerceaux de différentes couleurs par terre, 2 pour chaque enfant qui participe au jeu (ex : 3 enfants = 6 cerceaux). Adapter la distance entre les cerceaux au niveau d'habiletés du saut de l'enfant. Le meneur du jeu annonce une couleur d'un cerceau qui est « chaud ». L'enfant qui se retrouve dans le cerceau chaud saute (avec 2 pieds ensemble, sur le pied droit, sur le pied gauche, etc) à un autre cerceau qui n'est pas chaud, ni occupé par un autre enfant. On peut demander aux enfants de modifier leurs sauts en ajoutant une composante avec les bras en sus, dépendant du niveau d'habiletés de l'enfant (ex : sauter avec les mains sur les hanches, sur les genoux, sur la tête).
- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://playandlearn.healthhq.ca/fr/enfants-a-la-maternelle-et-au-jardin-denfants/mouvement/cerceaux-en-couleurs>

Sauve-toi du requin! (MG)

- Un jeu idéal à jouer dans un grand espace libre et semblable au jeu de chaises musicales. Placer plusieurs cerceaux par terre pour former un grand cercle (allouant environ 2m entre chaque cerceau) et demander aux élèves de nager dans l'océan (le reste de l'espace disponible). Quand le meneur du jeu crie « Voilà le requin! » (ou une phrase semblable), les enfants se précipitent sur une île (dans un cerceau). Seulement un enfant est alloué sur chaque île. Pour augmenter la difficulté du jeu, on élimine le dernier enfant à se rendre sur une île. Le meneur du jeu peut être créatif et demander différents styles de « natation » dans l'océan, tel que sur le dos, comme un chien, de côté, pieds ensemble comme une sirène, comme un requin, etc.
- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://www.avousdejouerensemble.ca/attaque-de-requin/>

Ballons bondissants! (MG & MF)

- Gonfler un ballon (style « balloune de fête ») avec une pompe pour chaque enfant qui joue. On peut utiliser des couleurs différentes pour assigner le ballon d'une certaine couleur à l'enfant et éviter le contact d'un ballon qui ne lui appartient pas. Démontrer comment lancer le ballon et comment le garder dans les airs en le repoussant vers le haut avec le bout des doigts, la paume de la main, le dos de la main, l'intérieur du poignet, le derrière du poignet, même les coudes! Demander à l'enfant combien de fois il peut toucher le ballon avant qu'il ne tombe par terre.

Lorsque le ballon fait contact au sol, le compte recommence. Si l'enfant trouve ce jeu difficile, on peut choisir de ne pas compter les touches du ballon. Si l'enfant trouve ce jeu facile, on peut lui demander de garder ses pieds dans la limite d'un cerceau placé au sol quand il joue.

- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://playandlearn.healthhq.ca/fr/enfants-a-la-maternelle-et-au-jardin-denfants/mouvement/exercice-dequilibre-avec-un-ballon>

Ramasse les flocons de neige d'Olaf! (MF)

- Éparpiller des boules de ouates un peu partout dans l'espace de jeu. On assigne un panier/contenant à chaque enfant. Expliquer une histoire à faire semblant tel que : « Olaf le bonhomme de neige est passé en tourbillon dans la salle de classe et a laissé des flocons de neige partout! ». Donner deux épingles à linge à chaque enfant (une pour chaque main). Les enfants ramassent la neige avec l'épingle à linge pour la placer dans leur panier. On explique que s'ils touchent la neige avec leurs doigts, elle va fondre, alors d'éviter ceci. Une fois l'activité terminée, l'enfant peut utiliser les boules de ouate et/ou des matériaux de bricolage de son choix pour faire son propre bonhomme de neige.
- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://www.avousdejouerensemble.ca/cueillette/>

Lance et compte! (MG & MF)

- Placer des contenants, cerceaux ou autre items sur le sol comme cibles. Demander aux enfants de se placer autour de l'aire du jeu (à une distance appropriée à l'âge et à la distanciation physique) pour faire participer quelques enfants, ou même juste un enfant à la fois. Indiquer un chiffre sur chaque cible. Encourager les enfants à lancer des sacs de pois, ou des objets semblables vers les cibles. Demander de lancer à deux mains, avec une main (droite et gauche), d'entre les jambes, d'au-dessus de la tête, en position assise, debout sur un pied, ou une autre combinaison intéressante (appropriée à l'âge et au niveau de capacité de l'enfant). Lorsqu'il atteint une cible, il peut identifier/nommer le chiffre à voix haute ou écrire le chiffre sur un tableau blanc/page/surface verticale. À la fin du jeu, il pourrait en faire une addition pour son score ou même observer pour déterminer si une suite s'est créée, etc. Pour une modification au jeu, utiliser des escaliers comme cible, si ceux-ci sont disponibles dans l'école/la cour d'école.
- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://playandlearn.healthhq.ca/en/kindergarten/movement/bean-bag-toss>

Animaux en folie! (MG)

- Un excellent jeu pour jouer à l'extérieur, là où les enfants ont plein d'espace pour bouger! Nommer une variété d'animaux que les enfants auront le plaisir d'imiter. Participer aussi, en guise de modèle pour les élèves qui en auraient besoin. Ajouter les sons des animaux aussi!
 - Éléphant : marche avec des gros pas lourds, fait bouger un ou deux bras comme une trompe
 - Pingouin : marche avec tes jambes droites, tes orteils tournés vers l'extérieur et tes bras qui longent le corps
 - Girafe : marche sur la pointe des pieds avec tes bras dans les airs comme un long cou
 - Poisson : couché sur le côté avec tes mains sur tes cuisses, balance-toi vers tes pieds et ensuite vers ta tête comme si tu étais un poisson sorti de l'eau
 - Oiseau : couché sur le ventre avec les bras de chaque côté comme des ailes, lève tes jambes et tes bras en même temps, et faire battre tes ailes

- Crabe : assis sur tes fesses, lève ton corps en gardant seulement tes mains et tes pieds au sol, et marche de reculons
- Chien : creuse, fait aller ta queue, ou fait des trucs (assis, couche, debout, roule, donne la patte, jappe ou inventes-en d'autres!)
- Souris : prend des petits pas doux et tranquilles, arrête pour une petite pause collation de fromage, miam!
- Gorille : marche avec les genoux pliés en agitant les bras de tous les sens, tape ta poitrine en alternance avec tes mains
- Demandez aux enfants d'en inventer pour que le groupe s'essaie!
- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://playandlearn.healthhq.ca/fr/enfants-dage-prescolaire/mouvement>

Acrobate en équilibre! (MG)

- Les enfants se placent afin d'avoir leur propre espace. Le meneur du jeu nomme une partie du corps (coude, genou, etc). Les enfants placent cette partie du corps par terre en restant en équilibre (sans tomber). Pour augmenter la difficulté, demander aux enfants d'avoir le moins de points de contact au sol que possible.
- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://www.avousdejouerensemble.ca/equilibre/>

Bricolage de pommier! (MF)

- Offrir à l'enfant de se créer un pommier (sans pommes) pour commencer. Il peut utiliser du papier de construction de couleur ou du papier blanc et le colorier.
- Bricolage 1: Offrir du papier de couleur rouge, jaune et/ou vert à l'enfant. Soit qu'il peut les couper en quatre (plus facile), en deux ou les laisser entier (plus difficile). Il prend un morceau de papier dans chaque main et le froisse complètement pour créer une forme sphérique. Encourager l'enfant à ne pas utiliser son corps ou la table comme appui, seulement sa main et ses doigts pour complètement froisser le papier, créant sa pomme. Avec de la colle ou du ruban adhésif, il peut coller ses pommes sur son pommier.
- Bricolage 2: Offrir des épingles à linge, des boules de ouates et un peu de peinture ou même de l'eau avec du colorant alimentaire à l'enfant. Avec l'épingle, il ramasse un boule de ouate, la trempe/roule dans la peinture/eau colorée et la place à sécher. Avec de la colle ou du ruban adhésif, il peut coller ses pommes sur son pommier.
- Idée adaptée/modifiée de la ressource:
<http://www.portailenfance.ca/activity.php?activity=5>

Corps aimanté! (MG)

- Les enfants se placent afin d'avoir leur propre espace. Le meneur du jeu nomme deux parties du corps (p. ex. nez et genou, coude et pied) et l'enfant aime ces parties de son corps et maintient sa position choisie jusqu'à ce que le meneur le démagnétise, soit par un certain mot, ou en jouant/arrêtant de la musique, au choix.
- Idée adaptée/modifiée de la ressource :
<https://www.avousdejouerensemble.ca/connexion/>

Mouvements en miroir! (MG)

- Placer les enfants deux par deux, face à face, mais afin qu'ils ne se touchent pas s'ils allongent les bras devant eux. Chaque enfant prend son tour à être le maître du miroir et bouge son corps à sa façon. L'autre enfant doit l'imiter comme s'il était sa réflexion au miroir.
- <https://www.avousdejouerensemble.ca/miroir-miroir/>